ЗДОРОВЬЕ » ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Как перестать думать о сексе

Соавтор(ы): **Nicole Moore**

Источники

Загрузить PDF

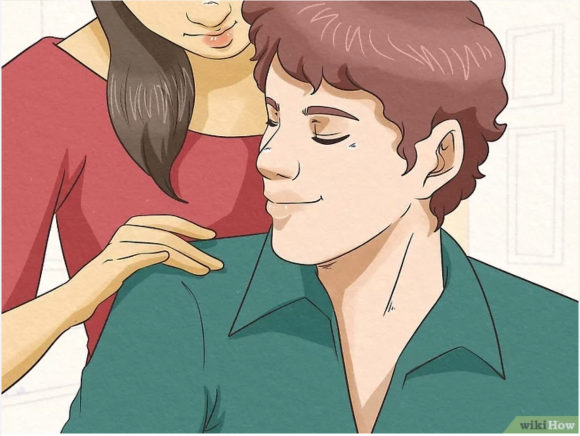
В этой статье: 🟩 Избегайте раздражителей 🟩 Ведите насыщенную жизнь 🟩 Следите за здоровьем 🟩 Ведите здоровую половую жизнь 🟩 Обращение к посторонней помощи 🟩 Дополнительные статьи 🟩 Источники

Периодически думать о сексе совершенно нормально. Все мы – создания, подверженные влиянию гормонов и сексуальных инстинктов, и наша жизнь во многом управляется стремлением воспроизвести свои гены в потомстве. Но иногда сексуальные мысли становятся настолько навязчивыми и настойчивыми, что мешают сосредоточиться и выполнить какое-либо даже простое дело. Тем не менее, можно свести эти желания и побуждения до уровня “фонового шума”, который будет незаметно сопровождать вашу повседневную жизнь, в то время как вы сможете беспрепятственно посвятить свои мысли карьере, образованию, здоровью, своим интересам и хобби, семье и друзьям, зарабатыванию денег и так далее. Прочтите эту статью, и вы научитесь контролировать свои мысли о сексе.

Часть

Избегайте раздражителей

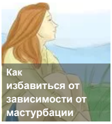
Загрузить PDF

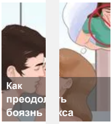


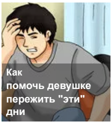
1 **Ознакомьтесь с понятием стимулов, или триггеров.** Нередко не составляет большого труда определить характерные и ситуативные факторы, подталкивающие вас к определенному поведению; подумайте, как вы можете изменить свою реакцию на выявленные триггеры. Это понимание позволит вам либо успешно избегать объектов, вызывающих сексуальные мысли, либо нейтрально реагировать на них.

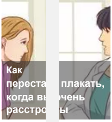
- Носят ли ваши триггеры в основном визуальный или вербальный характер? Например, мужчины более подвержены воздействию зрительных образов,[1] в то время как женщины сильнее реагируют на вербальные стимулы.

Дополнительные статьи


Как избавиться от зависимости от мастурбации


Как преодол ь боязнь кса


Как помочь девушке пережить "эти" дни

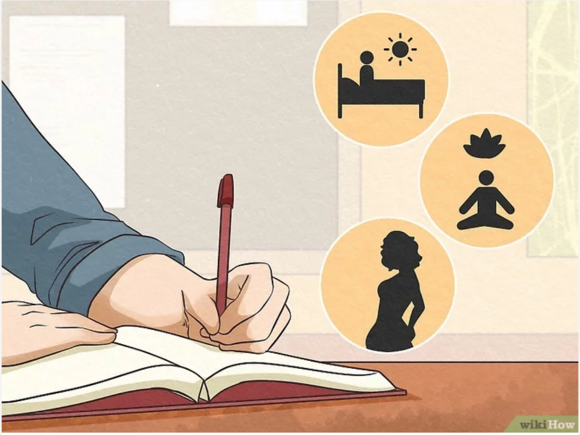

Как переста плакать, когда в очень расстро ы

Подпишитесь на нас

GET IT ON Google Play
Downloa the App re

Поделиться

Enregistrer



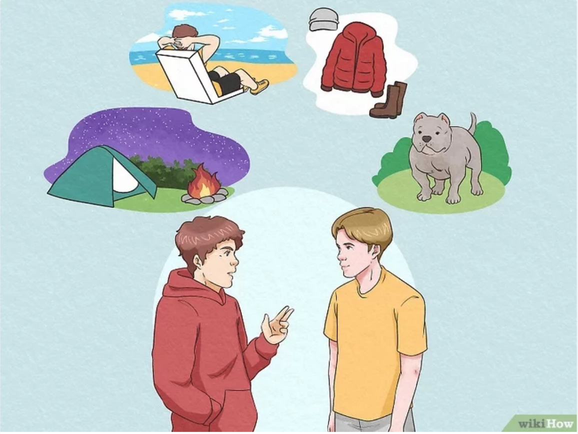
2 **Вам следует понять, что провоцирует появление сексуальных мыслей (что является триггером).** Если какой-то конкретный человек, время суток или эмоция всегда побуждают вас думать о сексе, научитесь определять подобные триггеры, отвлекающие вас и спутывающие ваши мысли. Составьте список таких триггеров. Возможно, вы каждый раз начинаете думать о сексе, когда:

- Только что проснулись.
- Находитесь на занятиях физкультурой, йогой, в тренажерном зале и тому подобное.
- Едете в автобусе.
- Пытаетесь учиться или работать.
- Вы находитесь в окружении противоположного пола.
- Лежите в постели.

XXX
wikiHow

3 **Усложните себе доступ к порнографии.** Хотя порнография может казаться вам способом "справиться" с постоянными мыслями о сексе, на деле развивается нездоровая зависимость, сексуальные мысли посещают вас все чаще и чаще, и от них становится трудно избавиться.

- Избавьтесь от порнографических видео, журналов, календарей и других материалов в своем доме, и старайтесь не смотреть порнографию.
- Если на вашем компьютере установлен брандмауэр (firewall), попробуйте включить родительский контроль и создать для себя профиль подростка – таким образом вы избавите себя от случайного контакта с порнографией в Интернете. Режим родительского контроля можно использовать не только для детей. Установите этот режим на всех своих браузерах и других программах, имеющих выход в Интернет.[2]



4 **Составьте список асексуальных предметов и явлений.** Это то, что, на ваш взгляд, противоположно сексуальности. Каждый раз, чувствуя, что вас начинают одолевать мысли о сексе, пытайтесь думать о вещах из этого списка. Для того, чтобы отвлечься, подойдут любые предметы и явления, кажущиеся вам абсолютно не связанными с сексом.

- Старайтесь думать о приятных нейтральных вещах, таких как красивые пейзажи, сцены подводного мира, забавные щенки, спортивные курьезы, шахматная стратегия.
- Можно также думать о предметах и явлениях, ассоциируемых с холодом, таких как громоздкая теплая одежда, снег или зима.

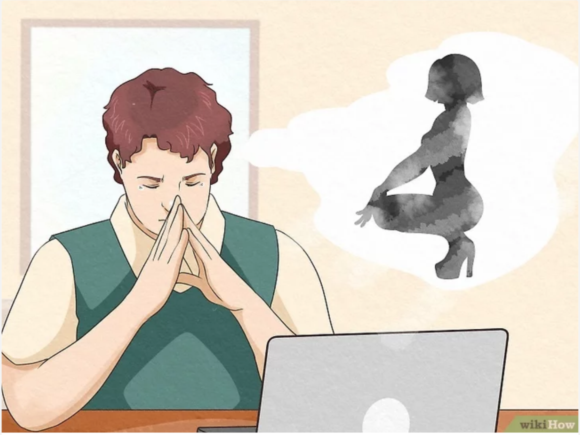
5 **Вытесните триггеры мыслями о других вещах.** Возьмите ситуацию под контроль и не позволяйте себе сексуальных мыслей, сосредоточившись на нейтральных вещах. Совсем скоро это станет вашей второй натурой.

- Почувствовав приближение сексуальных мыслей, немедленно отвлекитесь на что-нибудь другое. Если, например, вам всегда приходят в голову мысли о сексе во время поездки на автобусе, постарайтесь чем-то занять себя в пути (доделывание домашней работы, чтение новой книги, разговор с другом и тому подобное). Если вы начали думать о сексе во время скучного урока, собрания, либо на работе, можно отвлечься, делая пометки в своем блокноте. Начав записывать, вы будете вынуждены прислушиваться к тому, что говорят вокруг, и забудете о нежелательных мыслях.
- Думайте о теме разговора. Если вы не можете пройти мимо какого-либо человека, не подумав о сексе и не засмущавшись, в следующий раз держите в голове три конкретных вопроса, которые хотели бы задать ему или ей. Можно также начать разговор о вещах, интересующих большинство людей и в то же время требующих определенных усилий мысли, например, о текущих происшествиях в вашей местности, мировых событиях или даже о политике.[3]

I got your back!

6 **Поручитесь самому себе.** Поставьте перед собой минимальную цель – обуздать свои сексуальные мысли так, чтобы они не отвлекали вас от повседневных занятий, таких как учеба или работа, и старайтесь добиться этого.

- Если вам нужно напоминание о взятом обязательстве, можете надеть на запястье браслет или простую нитку, которая будет напоминать вам о том, что вы должны устоять перед искушением предаться мыслям о сексе.
- Сообщите кому-нибудь о своей цели. Поведав близкому другу или члену семьи о предпринимаемых вами усилиях, вы сможете лучше контролировать себя. Пускай ваше доверенное лицо регулярно проверяет, придерживаетесь ли вы намеченной линии поведения, и при необходимости помогает вам советами.
- Вознаграждайте себя за выполнение взятых на себя обязательств. Устояв перед очередным соблазном, сделайте себе небольшой подарок: купите любимый десерт, займитесь шоппингом или чем-нибудь еще, приятным для вас.

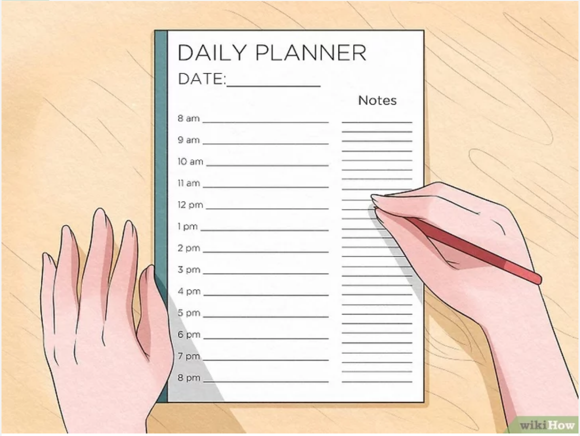


7 **Не корите себя.** Мысли о сексе довольно часто посещают людей как в подростковом, так и в зрелом возрасте, и вы не должны чувствовать вину в связи с этим. Сексуальные мысли становятся проблемой лишь в том случае, если из-за них вы не в состоянии думать о том, о чем хотите. Помните, что вам вполне по силам ограничить нежелательные мысли, и рано или поздно вы обязательно добьетесь поставленной цели.[4]

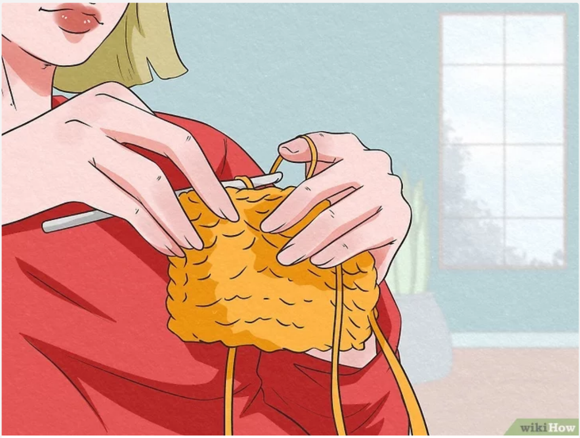
Часть
2

Ведите насыщенную жизнь

Загрузить PDF



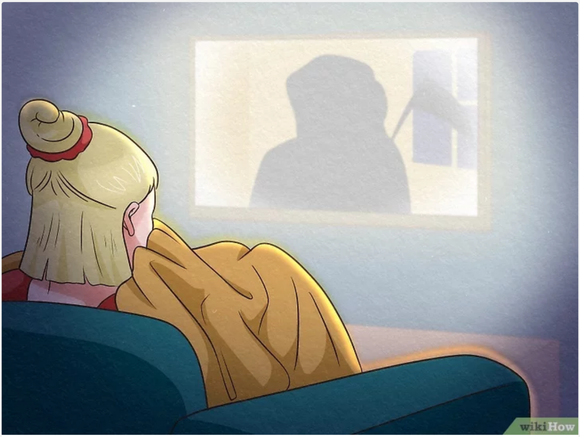
1 **Распланируйте свое время.** Заранее составьте распорядок на каждый день, заполнив занятиями свободное время. Каждому из нас время от времени требуется отдых, однако если ничем не заполненный досуг длится часами, вам сложно будет противостоять назойливым мыслям о сексе. Поэтому распланируйте свои дни так, чтобы они были заполнены интересными занятиями и событиями. Оставьте себе в конце дня немного свободного времени на расслабление и обдумывание произошедших событий, но не слишком много, чтобы вы не успели заскучать и ваши мысли не обратились к сексу.



2 **Подойдите к решению проблемы творчески.** Переводите свои сексуальные импульсы в творческое русло. Используйте время, в которое вы обычно думаете

о сексе, посвятив его творческому хобби. Если вы будете заниматься тем, что вам по-настоящему доставляет радость, то получите альтернативное направление, в котором сможете переживать катарсисы и удовольствие, сохраняя свой разум занятым.

- Займитесь писательством, ведите журнал.
- Пойте, играйте на каком-либо музыкальном инструменте.
- Рисуйте, вырезайте фигурки из дерева, лепите скульптуры.
- Займитесь вязанием или вышивкой.



3 **Почитайте книгу или посмотрите фильм.** Помимо того, что увлекательная книга или захватывающий фильм хороши сами по себе, это легкий, не требующий почти никаких усилий способ хотя бы ненадолго отвлечься от сексуальных мыслей.

- Выбирайте фильмы, не содержащие сексуальных сцен, и не читайте любовные романы и книги с эротическими иллюстрациями.
- Лучше всего подойдут приключенческие, мистические, исторические фильмы и книги, а также боевики, мультфильмы и картины в стиле экшн.

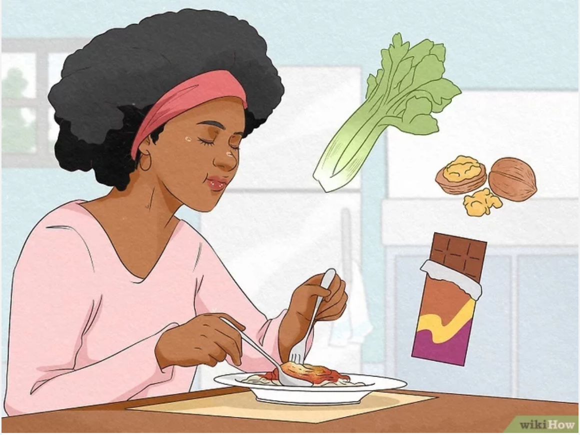
4 **Посетите какое-либо шоу или выставку.** Тем самым вы отвлечетесь от мыслей о сексе и доставите себе большое удовольствие. Вы еще лучше отдохнете и развеетесь, если посетите подобное мероприятие вместе с друзьями, с которыми сможете затем обсудить увиденное и обменяться впечатлениями.

- Сходите на живое представление, например, на концерт, мюзикл, спектакль, лекцию или публичные чтения.
- Можно также посетить музей, вернисаж, аквариум или зоопарк.

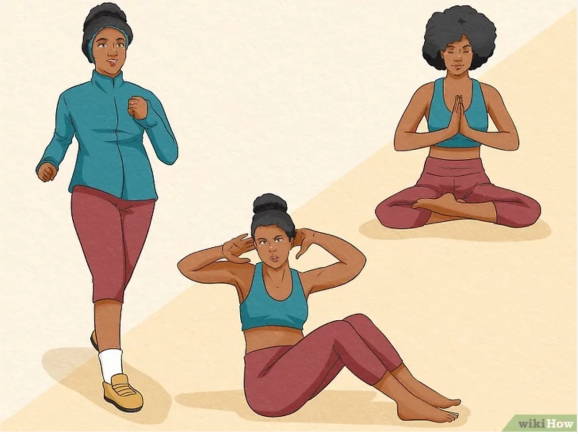
Часть
3

Следите за здоровьем

Загрузить PDF

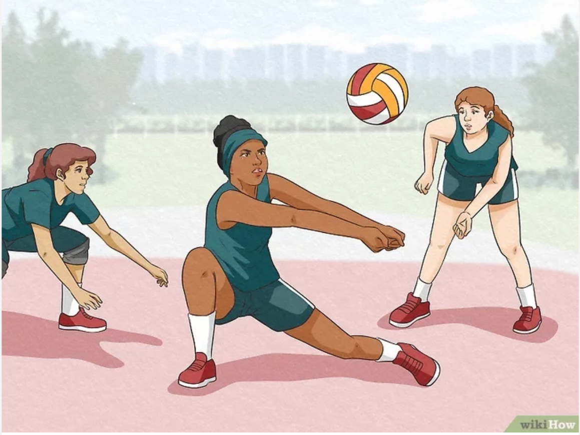


1 **Регулярно принимайте пищу.** Мысли о сексе или сексуальная неудовлетворенность могут порождаться другим видом неудовлетворенности, а именно голодом. Поэтому следите за своим питанием. Старайтесь есть три раза в день, употребляйте здоровую сбалансированную пищу и поддерживайте водный баланс организма, особенно в жаркую погоду. Чтобы ваш ум оставался ясным и не поддавался сексуальным мыслям, употребляйте продукты, стимулирующие работу мозга, такие как сельдерей, шпинат, грецкие орехи, семена подсолнуха и тыквы, свекла, черный шоколад.[5]



2 **Занимайтесь физическими упражнениями.** Помимо укрепления здоровья, занятия спортом помогают также справиться с навязчивыми мыслями о сексе. Физические упражнения способны поглотить все ваше внимание: если вы будете тренироваться достаточно интенсивно, у вас просто не останется времени и сил думать о чем-либо другом.

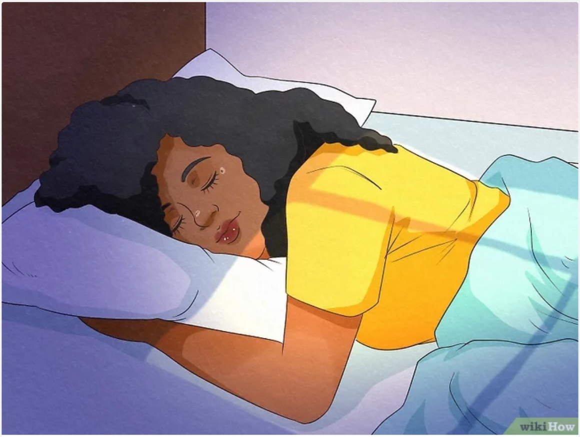
- Физическая активность повышает концентрацию натуральных эндорфинов в организме. Эндорфины улучшают настроение и самочувствие, помогая избавиться от депрессии.[6] Во время секса также выделяются эндорфины, наряду с другими веществами, такими как гормон окситоцин.[7] Таким образом, занятия спортом являются хорошим заменителем сексуальной активности.



3 **Займитесь командным спортом.** При занятиях индивидуальными видами спорта иногда бывает сложно отвлечься от собственных мыслей. Если же вы

играете в команде, то вряд ли сможете думать о чем-либо еще, кроме взаимодействия с товарищами по команде.

- Выберите подходящий вид спорта и хорошую команду. Безусловно, вы можете испытывать влечение к кому-нибудь из вашей команды или команд соперников, однако следует правильно расставить приоритеты, признав, что радости командной игры слишком ценны для того, чтобы портить их мыслями о сексе. При необходимости можно записаться в команду, где все игроки одного пола, либо сменить команду.

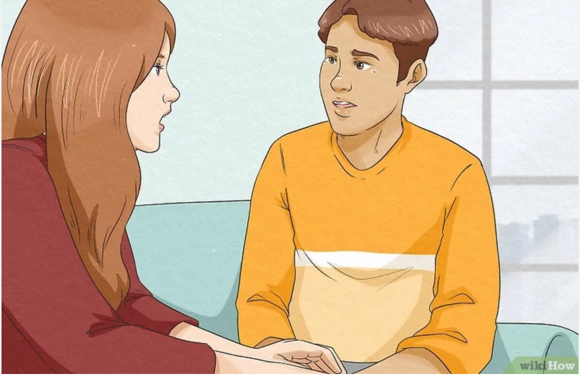


4 **Уделяйте достаточное время сну.** Когда вы устаете, вам трудно сосредоточиться. Недостаток сна притупляет бдительность, снижает концентрацию внимания и ухудшает настроение.[8] В результате вам сложнее будет удержаться от мыслей о сексе, и вы не сможете достаточно эффективно использовать описанные выше приемы. Следите за тем, чтобы ваша постель была удобна, и спите не менее восьми часов в сутки, чтобы ваш организм не был обделен фазами глубокого и быстрого сна.

Часть
4

Ведите здоровую половую жизнь

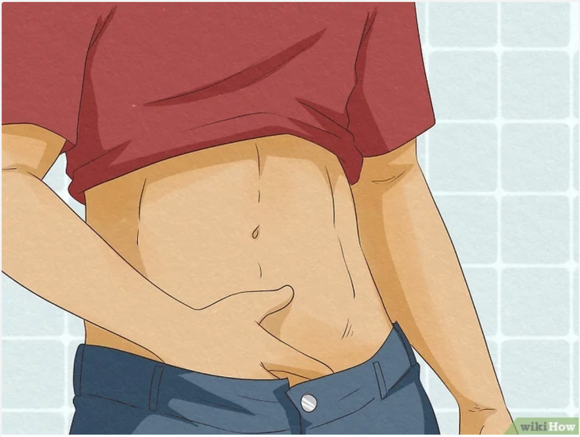
Загрузить PDF



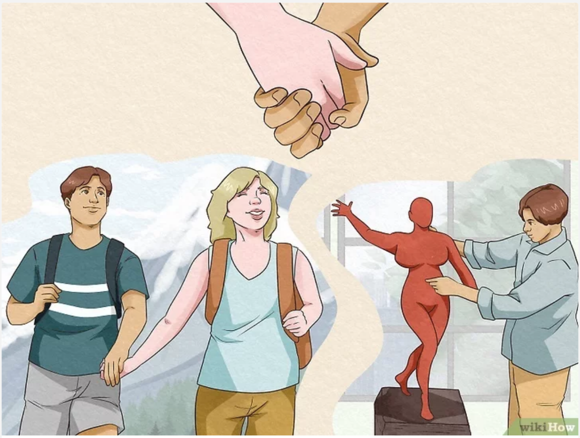
1 **Разговаривайте со своим партнером.** Если у вас есть постоянный партнер, в общении с ним лежит залог вашей здоровой половой жизни. Рассказывайте партнеру о своих чувствах и мыслях, не скрывая их, иначе они будут накапливаться и отравлять вам жизнь; открытость позволит также улучшить вашу сексуальную жизнь.

- Если вы сексуально активны, почаще общайтесь с партнером, чтобы поддерживать здоровые и открытые взаимоотношения, удовлетворяющие вас обоих. Ваше общение может носить не только вербальный характер. Вы можете написать партнеру записку. Можно также вместе почитать книгу или посмотреть фильм, что еще более сблизит вас.[9] Если вы неохотно разговариваете с партнером на тему секса, вспомните о том, что такие беседы способны возбуждать желание.[10]
- Общение с партнером не менее важно и в том случае, если вы сексуально недостаточно активны. Если вы думаете о сексе больше, чем хотелось бы, несмотря на свою недостаточную сексуальную активность, может, это вызвано тем, что вам чего-либо не хватает или вы чем-то разочарованы в своей сексуальной жизни? Поговорите откровенно со своим партнером. Необходимо убедиться в том, что ваши ожидания совпадают с ожиданиями вашего партнера. Например, важно знать, когда ваш партнер хочет заняться сексом, а ему, в свою очередь, следует знать, хотите ли вы заняться сексом в то или иное время.

2 **Старайтесь, чтобы ваши мысли о сексе носили романтичный характер.** Если вы состоите в постоянных отношениях, используйте сексуальное влечение для проявления любви и заботы к своему партнеру. Окутайте голую сексуальность романтическим флером. Таким образом вы сможете укрепить взаимную эмоциональную связь.



3 **Развивайте здоровое отношение к мастурбации.** Не испытывайте чувство вины, особенно если это помогает вам удерживать свои сексуальные мысли и порывы под контролем. Воздержание может усугубить ситуацию. Если вы постоянно думаете о том, чтобы найти сексуального партнера, но при этом находитесь в пока что безрезультатных поисках, посредством мастурбации вы сможете частично сбросить напряжение. Это освободит ваш разум и даст вам возможность сосредоточиться на более важных вещах. Однако следите за тем, чтобы мастурбация не приняла вид новой зависимости.

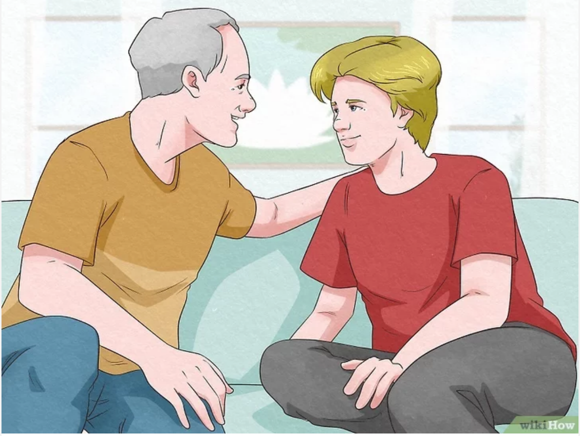


4 **Помните о том, что не все в этом мире вращается исключительно вокруг секса.** Когда вы постоянно думаете о чем-то и одержимы какой-то идеей, все прочее кажется вам второстепенным и не заслуживающим внимания. Тем не менее, хотя секс очень важен и пронизывает все стороны жизни, ваша жизнь не сводится лишь к нему. Не забывайте о том, что вы сложная, многогранная личность. Старайтесь разнообразить свои мысли, интересы и способности.

Часть
5

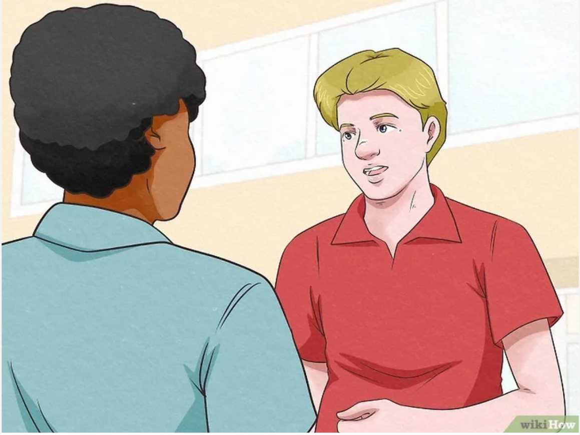
Обращение к посторонней помощи

Загрузить PDF



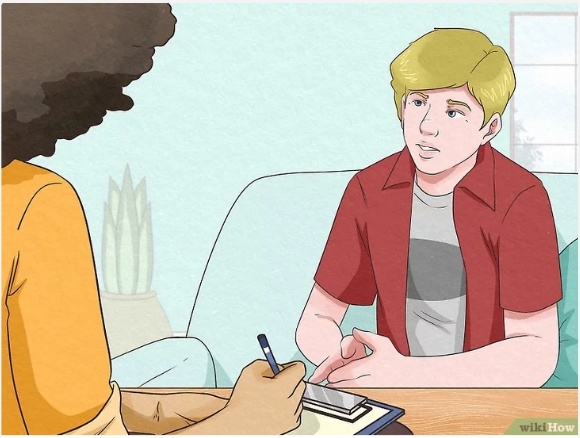
1 **Поговорите с родственником, которому вы доверяете.** Несмотря на то, что в подростковом возрасте дети смотрят на родителей как на динозавров, ваши мама и папа тоже проходили через это. Если разговор с тем родителем, с которым вам комфортно это обсуждать, и не решит вашей проблемы, то хотя бы поможет вам успокоиться и расслабиться. Мысли о сексе – всеобщая проблема, с которой приходится сталкиваться подросткам, и откровенный разговор способен помочь в ее решении.

- Поговорите с другими членами семьи. Если вам неловко говорить об этом со своими родителями, обсудите проблему со старшим братом или сестрой (можно и с двоюродными). В силу близкого возраста они, возможно, смогут лучше понять вас и дать подходящие советы.



2 **Расскажите о своей проблеме другу, которому доверяете.** Как бы ужасно это ни звучало, но данный способ – один из самых эффективных подходов к решению проблемы. Если вам посчастливилось познакомиться с человеком, который способен проявить понимание и уважение к вашей цели, обсуждайте с ним свои дела. Устраивайте откровенные беседы с таким другом каждый раз, когда вы вынуждены думать или вести себя так, как вам того не хотелось бы, и вы обретете в его лице столь необходимую вам поддержку.

3 **Поговорите о своей проблеме с религиозным наставником.** Если ваша вера предусматривает борьбу с чрезмерными сексуальными желаниями, обратитесь за помощью к священнослужителю. Это распространенная проблема, и здесь нечего стыдиться. Священнослужитель наверняка сталкивался ранее со множеством подобных случаев, и он поможет вам справиться с проблемой.



4 **Проконсультируйтесь со специалистом.** Обратитесь к психологу, психотерапевту, социальному работнику или другому специалисту.

- Конечно, за услуги большинства специалистов придется заплатить, но если у вас есть медицинская страховка, возможно, она покроет всю необходимую сумму или ее часть. Если вы школьник или студент, для вас могут действовать значительные скидки. В любом случае ваш визит останется конфиденциальным, о чем вам непременно сообщат. Специалист поможет вам разобраться в причинах навязчивых мыслей, в том числе мыслей о сексе, и научит, как успешно противостоять им.
- В наше время визит к психологу или психотерапевту ни в коей мере не считается чем-то зазорным, и вы бы удивились, если бы узнали, как много людей регулярно посещают их, так что вам не следует стесняться.
- Если вы подозреваете, что одолевающие вас навязчивые мысли могут быть разновидностью сексуального расстройства, обратитесь за помощью к профессиональному психотерапевту, который поможет вам разобраться с испытываемыми симптомами. Не позволяйте своей одержимости перерасти в деструктивное или опасное поведение.

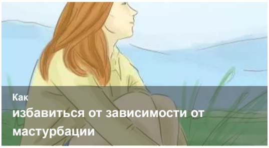
Советы

- Не корите себя за то, что думаете о сексе. Помните, что все окружающие вас люди тоже думают о нем. Важно лишь не позволять такой глупости, как секс, мешать вашей обычной жизни.
- Если вы женщина и принимаете гормональные контрацептивы, они могут иметь побочный эффект в виде усиления вашего либидо. Спросите своего врача, можно ли вам перейти на препарат с меньшим содержанием андрогенов (андрогены подобны тестостерону у мужчин, они усиливают либидо у людей обоих полов).

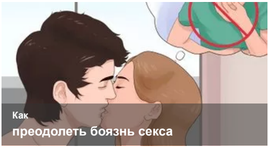
Предупреждения

- В особенно тяжелых случаях фиксация на мыслях о сексе может быть устранена посредством психотерапии и медицинских препаратов. Несмотря на то, что вы, скорее всего, не думаете о сексе так уж много, как вам кажется, все же обсудите данный вопрос с врачом, если чувствуете, что не в состоянии контролировать эти мысли.

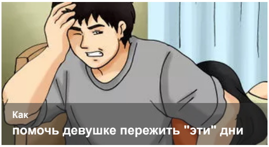
Дополнительные статьи



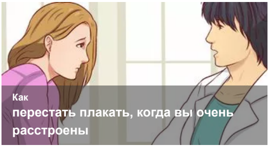
Как
избавиться от зависимости от мастурбации



Как
преодолеть боязнь секса

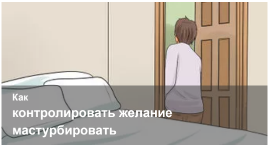


Как
помочь девушке пережить "эти" дни

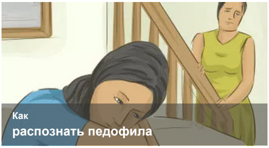


Как
перестать плакать, когда вы очень расстроены

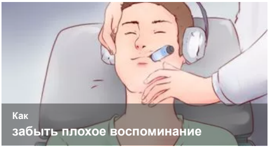
Как
удержаться и не заплакать



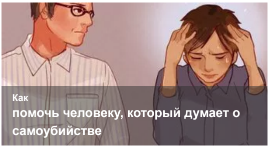
Как
контролировать желание мастурбировать

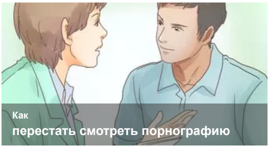


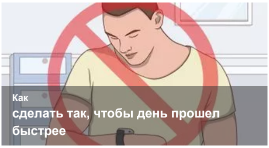
Как
распознать педофила

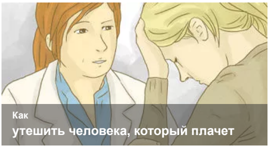


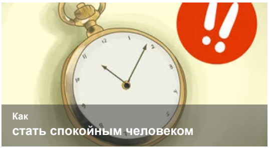
Как
забыть плохое воспоминание

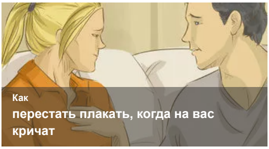

Как
помочь человеку, который думает о самоубийстве


Как
перестать смотреть порнографию


Как
сделать так, чтобы день прошел быстрее


Как
утешить человека, который плачет


Как
стать спокойным человеком


Как
перестать плакать, когда на вас кричат

Источники

1. ↑ https://www.psychologytoday.com/blog/evolution-the-self/201205/the-triggers-sexual-desire-men-vs-women
2. ↑ http://lifehacker.com/5868750/how-do-i-set-up-non-annoying-parental-controls-on-all-my-devices
3. ↑ http://learning.blogs.nytimes.com/2012/06/12/163-questions-to-write-or-talk-about/?_r=0
4. ↑ http://www.calmdownmind.com/overcoming-obsessive-thoughts/
5. ↑ http://www.forbes.com/sites/jennifercohen/2015/02/05/12-best-foods-to-boost-brain-power/
6. ↑ http://www.webmd.com/depression/guide/exercise-depression
7. ↑ http://www.cosmopolitan.com/health-fitness/advice/a30333/ways-to-boost-your-endorphins/
8. ↑ http://www.webmd.com/sleep-disorders/excessive-sleepiness-10/emotions-cognitive?page=1
9. ↑ https://www.psychologytoday.com/blog/fixing-families/201308/five-ways-communicate-about-sex

Еще источники

Об этой статье

Соавтор(ы): :
Nicole Moore
Коуч по любви и отношениям

Соавтор(ы): Nicole Moore. Николь Мур — коуч по любви и отношениям, основательница и исполнительный директор Love Works Method, частной службы коучинга и электронных курсов для женщин в поисках «своего» партнера. Имеет более 10 лет опыта, специализируется на языке тела и помощи людям, желающим взять под контроль свою романтическую жизнь, привлечь партнера и выстроить прочные отношения. О ней писали многочисленные издания, такие как Cosmopolitan, Forbes и USA Today. Ведет подкаст Love Works with Nicole Moore для современных женщин, которым нужны советы по поводу любви, свиданий и отношений. Получила степень бакалавра по связям с общественностью и по испанскому языку в Сиракузском университете и сертификат по личностному коучингу в Нью-Йоркском университете. Количество просмотров этой статьи: 208 751.

Категории: Эмоциональное здоровье

На других языках:

English: Stop Thinking About Sex
Français: arrêter d’être obsédé(e) par le sexe
Italiano: Smettere di Pensare al Sesso
Español: dejar de pensar en el sexo
Português: Parar de Pensar em Sexo
Deutsch: Nicht immer an Sex denken
中文: 停止性幻想
Čeština: Jak přestat myslet na sex
Nederlands: Stoppen met aan seks te denken
Bahasa Indonesia: Berhenti Memikirkan Seks
العربية: التوقف عن التفكير في الجنس
한국어: 섹스에 대한 생각 멈추는 방법
Tiếng Việt: Ngừng Suy nghĩ về Tình dục
ไทย: หยุดคิดเรื่องเซ็กส์
हिन्दी: सेक्स के बारे में सोचना बंद करें (Stop Thinking About Sex)
日本語: セックスのことばかり考えない
Türkçe: Seks Hakkında Düşünmek Nasıl Bırakılır

Печать

Эту страницу просматривали 208 751 раз.

Была ли эта статья полезной?

Да Нет

wikiHow
Категории » Здоровье » Эмоциональное здоровье

Как перестать думать о сексе

Главная страница
Про wikiHow
Специалисты
Связаться с нами
Карта сайта
Условия пользования
Политика конфиденциальности